

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
Tízórai	Kifli ^{1,3} , gyümölcs joghurt ⁷ E: 198,45kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 30,48g Só: 0,99g Zsír: 4,72g Feh.: 8,11g H.Cuk: 9,75g Ca: 160,84mg	Kifli ^{1,3} , Kakaó ⁷ E: 286,40kcal Tel.zsír.: 1,72g CH: 52,55g Só: 0,65g Zsír: 3,44g Feh.: 10,99g H.Cuk: 19,10g Ca: 249,58mg	Kakaós csiga ^{1,3,7} , ásványvíz E: 216,92kcal Tel.zsír.: g CH: 38,86g Só: g Zsír: 5,29g Feh.: 4,84g H.Cuk: g Ca: 110,00mg	Margarin, zöldség, tk kenyér ¹ , trappista sajt ⁷ E: 362,35kcal Tel.zsír.: 9,10g CH: 30,35g Só: 1,64g Zsír: 17,95g Feh.: 16,41g H.Cuk: g Ca: 240,95mg	Csirkemellsonka ⁶ , tk kenyér ¹ , zöldség, natúr sajtkrém ⁷ E: 289,20kcal Tel.zsír.: 7,03g CH: 28,14g Só: 1,63g Zsír: 12,51g Feh.: 12,87g H.Cuk: g Ca: 49,69mg
Ebéd	Lebbencsleves zöldséggel ¹ , Halrudacska rántva sütőben ^{1,3,4} , Tört burgonya E: 664,11kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 85,44g Só: 1,32g Zsír: 22,39g Feh.: 28,83g H.Cuk: g Ca: 45,28mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3} , Káposztás kocka ^{1,3} E: 484,00kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 72,43g Só: 0,74g Zsír: 14,10g Feh.: 16,10g H.Cuk: 2,00g Ca: 84,52mg	Zsemle ^{1,3,7} , Rántott sertés karaj ^{1,3} , csoki szelet ^{1,5,6,7,8} , zöldség, almalé szűrt 100%-os E: 767,98kcal Tel.zsír.: 3,14g CH: 78,83g Só: 1,42g Zsír: 37,07g Feh.: 28,62g H.Cuk: g Ca: 35,65mg	Rizsleves ⁹ , Főtt hús, Főtt burgonya, Gyümölcsmártás ^{1,7} E: 566,20kcal Tel.zsír.: 2,26g CH: 72,33g Só: 0,54g Zsír: 17,35g Feh.: 27,05g H.Cuk: 12,99g Ca: 99,88mg	Újházi-tyúkhúsleves ^{1,9} , Szilvatöltelékes gombóc ^{1,3} E: 557,46kcal Tel.zsír.: 1,08g CH: 87,12g Só: 1,56g Zsír: 8,43g Feh.: 31,80g H.Cuk: 13,00g Ca: 68,61mg
Uzsonna	Sajtos kifli ^{1,3} , Alma E: 187,76kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 31,64g Só: 0,88g Zsír: 3,43g Feh.: 6,92g H.Cuk: g Ca: 78,15mg	Briós ^{1,3,7} , Körte E: 265,10kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 48,58g Só: 0,48g Zsír: 5,09g Feh.: 5,79g H.Cuk: 8,14g Ca: 32,33mg	perec ¹ E: 288,30kcal Tel.zsír.: g CH: 45,72g Só: 1,24g Zsír: 5,85g Feh.: 15,25g H.Cuk: g Ca: mg	Zsemle ^{1,3,7} , Tojáskrém ^{3,7,10} , zöldség E: 199,08kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 29,01g Só: 0,91g Zsír: 5,18g Feh.: 8,48g H.Cuk: g Ca: 21,81mg	perec ¹ E: 288,30kcal Tel.zsír.: g CH: 45,72g Só: 1,24g Zsír: 5,85g Feh.: 15,25g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 050,32kcal	1 035,50kcal	1 273,19kcal	1 127,62kcal	1 134,95kcal
Zsír:	30,54g	22,63g	48,21g	40,48g	26,79g
Telített zsírsav:	5,34g	5,66g	3,14g	12,66g	8,10g
Fehérje:	43,86g	32,87g	48,72g	51,94g	59,92g
Szénhidrát:	147,55g	173,56g	163,41g	131,68g	160,98g
Hozzáadott cukor:	9,75g	29,24g	g	12,99g	13,00g
Só:	3,20g	1,86g	2,66g	3,09g	4,43g
Ca:	284,27mg	366,42mg	145,65mg	362,64mg	118,30mg

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt